



מושגים חשובים הקשורים להתפתחות תינוקות:

- **ג'סטות:** או מחוות בעברית, הן למעשה תנועות גוף בעלות תוכן ומשמעות אשר באמצעותן התינוק יכול להעביר מסר תקשורתי לאחר (מבוגר, ילד או תינוק). דפוס תקשורת זה מהווה סימן תקשורתי מוסכם ומוכר לכולם, לדוגמה: נפנוף יד לשלום, הזזה של הראש מצד לצד בכדי לציין חוסר הסכמה וכדומה...
- **טונוס שרירים:** הוא המתח הפנימי של השרירים שיוצר מוכנות לפעולה. המתח הפנימי של השרירים משתנה בהתאמה לתפקוד הנדרש ומאפשר גמישות של מעבר בין התכווצות להרפיה. היפרטוניה: מתח שרירים מוגבר הגורם לשרירים להתקשות. היפוטוניה: מתח שרירים נמוך הגורם לשרירים להתרפות.
- **הפרדת תנועה:** היא היכולת לנוע ולפעול עם איבר גוף אחד, בשונה משאר אברי הגוף האחרים. זהו תהליך שמאפשר לכל איבר לפעול בנפרד וביעילות, כשהמטרה היא משותפת.
- **קשר עין-יד:** יכולת נלמדת המאפשרת תנועה של היד בעקבות מידע המגיע מהעיניים. במהלך השנה הראשונה לחייהם, התינוקות לומדים לתרגם את המידע שהם רואים לתנועות יד מדויקות שיאפשרו להם להוציא, להכניס ולהעביר חפצים ממקום למקום.
- **וויסות חושי:** הוא תהליך מרכזי של עיבוד מידע הכולל את כל מערכות החושים. מערכת הוויסות מסייעת בארגון אופי התגובה לגירויים, כדי להגיב באופן מתון, מדורג ומסתגל ולהימנע מהתנהגויות קיצוניות.
- **בשלות:** אלמנטים ביולוגיים שאינם קשורים ישירות לתרגול, אימון, הוראה וכד'. ההתפתחות העצבית היא שקובעת את זמן הבשלתם, הם ייחודיים לכל ילד וקיימת שונות רבה בין ילדים.
- **חרדת נטישה:** חרדת הנטישה מתבטאת בדרך כלל בשינוי קיצוני במצב הרוח ובהתנהגות של התינוק בעת הפרידה מן ההורה: בכי רב, התקפי זעם והיצמדות גופנית. זהו שלב חשוב בהתפתחות הרגשית והשכלית של התינוק. בחודשים הראשונים של החיים אין גבול מובחן בין ה"עצמי" והסביבה, והטיפול הפיזי והרגשי בתינוק נחוה על ידיו כמובן מאליו וכהמשכיות של עצמו. חרדת הנטישה מצביעה על כך שהתינוק מתחיל להכיר בגבולותיו ובכך שהוא לא לבד בעולם, ובכך שהוא מבין ומבחין בין המוכר לזר, בין הישן לחדש ובין הקיים לנעדר. עם זאת, התפתחותו הרגשית-שכלית עדיין לא הגיעה לדרגת בשלות כזו, שתאפשר לו להרגיע את עצמו ולהבין שאמא תשוב עוד מעט. כאשר הפעוט רוכש קביעות אובייקט סביב גיל שנה, וכאשר מצטברות אצלו מספיק חוויות חיוביות של אמא הולכת וחוזרת, כך הולכת ונרגעת חרדת הנטישה. יש לציין שעוצמת החרדה וצורת ביטוייה משתנה בין ילדים.
- **קביעות אובייקט:** זו היכולת להבין שאובייקטים ממשיכים להתקיים גם כשהם נעלמים מן העין. משחקי "קוקו" למיניהם מסייעים משמעותית לתינוק ברכישת יכולת זו. באמצעות המשחק התינוק מבין שמה שנעלם יכול גם לחזור ו/או להיות במקום אחר והתינוק רק צריך לחפש אותו והוא ימצא.



טיפים לקידום התפתחות התינוק בשנה הראשונה לחיים:

- **לתווך ולהכיר לו את העולם:** הסביבה בה הוא מתפתח, דמויות משמעותיות בחייו וכדומה.
- **לדבר עם התינוק מהרגע הראשון:** לשקף לו תהליכים פיסיולוגיים ורגשיים שחווה, לשיר לו שירים, להקריא סיפורים, לומר לו כמה אתם אוהבים אותו, לעודד אותו על הצלחות ברכישת מיומנויות, ללמד אותו מושגים בסיסיים, ללמד אותו מילים ראשונות, שמות של אנשים חשובים בסביבתו.
- **ליצור קשר עין בכל הזדמנות.**
- **להעניק כמה שיותר מגע חם, מלטף, מחבק, מנשק ועוטף.**
- **לחשוף את התינוק למרקמים שונים:** במגע (תחושה – מחוספס, חלק, פרווה ועוד), אוכל, וויזואלית (צבעים שונים, גדלים, צורות ועוד), ריחות שונים, טעמים מגוונים, שמיעתית (סגנונות מוסיקה ומקצבים).
- **שמרו על סביבה מתונה בגירויים:** הצפה של גירויים (לדוג': משטח צבעוני מלא תמונות בשילוב צעצועים, וספרים רבים). יכולה לבלבל, מקשה על היכולת להתרכז בגירוי אחד, מקשה על היכולת להבחין בין פריטים, מעוררת בהלה ומציפה את הילד רגשית ושכלית.
- **לזמן סביבה מקדמת ומעודדת התפתחות ותנועותיות:** מרחב לתנועה, להשכיב את התינוק במהלך היום על הבטן כמה שיותר, לזמן סביבה שתגרה את התינוק לטפס על מדרגות כמו מדרגות לבריכת כדורים, כשהתינוק על הבטן להניח מולו לוח משחק שיזמן אותו להרים ידיים לעבר הלוח ולשחק, להניח את התינוק על כדור פיזיו באופן שיעודד אותו להרים את עצמו באמצעות הידיים ולגלגל אותו קדימה אחורה ימינה ושמאלה.
- **בניית סדר יום במסגרת הבית:** סביב גיל 6-5 חודשים, מומלץ להתחיל לנהל סדר יום קבוע לתינוק ובהמשך לילד. יש להיות קשובים לקצב של התינוק ולא רק לקצב ולצרכים שלנו כהורים. יחד עם זאת, יש לזכור, שעמידה על סדר-יום קבוע אמורה להיות משהו זורם ולא נוקשה. רצוי לכלול בתכנון סדר היום זמני שינה, קימה וערות, זמני אכילה, טקס שינה וגם זמן לבילוי ומשחק עם ההורים ועם חברים.
- **לערוך פעילויות משותפות לזמן איכות (ביסוס קשר הורה- ילד) וקידום התפתחות:** להניח את התינוק על הגב לשבת מולו ולעשות איתו תרגילי התעמלות ולשיר תוך כדי, כך שתהייה אווירה של משחק והנאה, לדוגמא: אופניים ברגליים, לקחת את הרגליים ברוטציה קדימה ואחורה, מחיאות כפיים, לעשות הצלבה של הידיים שלו לאמצע הבטן, לגלגל אותו מצד לצד וכדומה. לשחק הרבה משחקי "קוקו" מגוונים!

לסיום, תיהנו מכל זמן פנוי שיש לכם עם ילדכם והראו לו שאתם נהנים, שמחים ומוקירים על הזמן הזה.

מאחלת לכם הרבה רגעים יפים משותפים ומהנים עם ילדכם!!!